

文/胡懋仁

## 保持平常心和工作-家庭平衡



**作者简介** 胡懋仁,北京航空航天大学思想政治理论学院,教授。图片为本文作者。

**栏目主持人** 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

### 1 平常心与胜负心

2012年7月29日,中国射击选手郭文珺在伦敦奥运会女子10米气手枪项目中,第一枪只打了8.0环。她后来对记者说,她一下子什么都不想了,结果最后一枪打中10.8环,拿到了金牌。这种情况在任何一个比赛中都可能发生。有时你越想赢得比赛,倒可能赢不了。当你放下胜负心后,心态平和了,说不定能取得最后的胜利。

我们开展工作,也会遇到类似的情况。同事之间也有竞争:在公司里当白领,谁的业绩更好,谁升职的可能性更大;在教学单位,谁课讲得好、得的奖多、发的文章多,职称能评得早;在科研单位,谁申请的经费多、课题项目多,就有可能早评职称。当然在科研上要取得成果,除了谋事在人,也离不开成事在天。同样的事,别人干了几年就出成果了,你可能干了十几年都没动静。

年青人争强好胜,这并没有错,只是这种争强好胜也应该用之有道。这个道就包括平常心。我们希望自己的成绩比别人稍微突出一点,希望在竞争中获胜。但有的人胜负心太重,而缺乏平常心。所谓平常心,是指在工作中认真努力,但并不过分看重成绩和结果;虽然希望得到更好的结果,但是成事在天,这个“馅饼”没砸在自己头上也会认;没有成功,并不会放弃,

会继续努力,虽然没有“馅饼”砸下来,但还会收获其他的东西。

胜负心过重的人,不太能有这样的平常心,他们急于获得成功,不能忍受暂时的不成功给他们带来的焦虑。因此,他们有时就采取不择手段的方式。如果不择手段能够成功,他们就一定会选择这样的方式。那些在研究中造假的人,基本就是胜负心太重,而缺少平常心。但最终的结果,他们得到的不是胜利与成功,而往往是失败,甚至是身败名裂。

有一位老师,比较老实,干活踏实,也不拍领导的马屁,不算特别精明强干,但教学、科研都取得了一定成绩。单位领导看他比较兢兢业业,给他的机会也多点,评奖、出国、提职称,走得比别人快一点。结果单位里有个别同事产生了嫉妒心,心里想,怎么好事都给了他?其中有人就一些鸡毛蒜皮的事向单位举报。这位老师知道有人写举报信,固然不爽,但也没工夫跟他们叫板。只当没这事故发生,每天做好自己该做的事情,结果单位其他同事更站在这位老师一边,那几位嫉妒的同事反而显得比较孤立。

这个看上去比较顺的老师也不是没有胜负心,但是他心态比较好,做什么事,就靠自己努力,不想歪门邪道,能成就成,不能成也没关系。最重要的是,踏踏实实地把自己的事干好,干得像回事。很多人都说过,重在参与,不重结果。但是实际上,有多少人能真的做到?

### 2 事业与家庭

现在的人们,稍微有点想法的,都希望能在事业中做一番成绩,而且通过事业的成就让自己和家人过上好日子。但事情很难两全。有些人事业有成,家庭也很幸福美满。而有些人在事业上成功,但家庭却不如人意。因为他们把大量的精力投入到工作之中,在取得一定的成绩后,并不满足,制定了更高的目标。读完了博士,要做副教授,过去这一点不难实现。那时候博士不多,所以进入高校工作后,可以立刻得到副教授的职称。现在不同了,一般进高校都必须是博士。所以博士多了,但副教授名额有限,这就延长了获得副教授

职称的时间。而且现在门槛越来越高。开始增设了要有基金项目或其他课题项目,后来又增加了必须要有出国经历,出国留学时间从3个月增加到半年,又从半年增加到1年。当了副教授,心里也没落停,还得往教授的方向奔。有心气更高的,还要往院士奔。有位青年博士,每天都在实验室里,一干就到了夜里一两点。孩子刚出世还不到3岁,很少能见到自己的父亲。只好把岳父、岳母接过来,帮助照顾小孩。这就算不错的了,每天还能跟自己的孩子能见上一面。要是那种把孩子送到老人身边,成天见不着的,将来孩子大了,两代人之间肯定会有隔阂。做学术如此,创业的恐怕更加辛苦。要有业绩,要有利润,不能亏损,要开拓市场,扩大销路。在这种情况下,往往没有时间陪伴家人,没有时间关心孩子。

虽然事业与家庭的矛盾是不可避免的,但问题并不是不能解决。关键在夫妻双方,都真正尊重对方,都真正愿意共同承担家庭的负担,共同担当对孩子的教育。工作再忙,不能把家庭负担丢给另外一方,而自己完全不闻不问。做学问的,不必把所有的时间都放在工作上。人的精力就那么些,忙碌一段时间,效率就会下降,就要改换一下注意力,做一些别的事情。这就包括对家庭的关注和对孩子的关心。所谓工作忙而不顾家,基本可以肯定是借口。夫妻双方,既要共同承担家庭的负担,也要共同尊重对方的事业,从来就没有规定必须男人去做事业,女人一定要为男性做出牺牲,这种说法完全没有道理。男性也必须尊重女性的事业。如果逼着女性为了家庭、为了男方的事业,而牺牲自己的事业,那么这样做的女性未必心甘情愿。

无论男女,对事业应该负责,但什么事都要有度,一旦过度就不好了,就会出问题。这教授,当得了就当,争不到就别强求。你不一定要付出非常的代价去得到这个东西。人的能力和成绩并不因为这种头衔而有所改变。虽然这是外界对人们评价的一个标准,但我们自己得有定力,不能因这些外界的东西迷失自己。

(责任编辑 陈广仁)